BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC RÈN LUYỆN THỂ CHẤT

GIÁO DỤC sức khỏe

1

thuongmaitr

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC RÈN LUYỆN THỂ CHẤT

GIÁO DỤC
sức khỏe
1

uongxua.vn

(In lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC - 1992

thuongmaitr

Tác giả :

PHẠM NĂNG CƯỜNG

Biên tập :

TRƯƠNG THỊ LIÊN

Trình bày bìa và minh họa :

TRẦN VĂN THỌ

Biên tập kĩ thuật :

BÙI CHÍ HIẾU

Bài 1

CHẾ ĐỘ SINH HOẠT HẰNG NGÀY

uongxua.vn

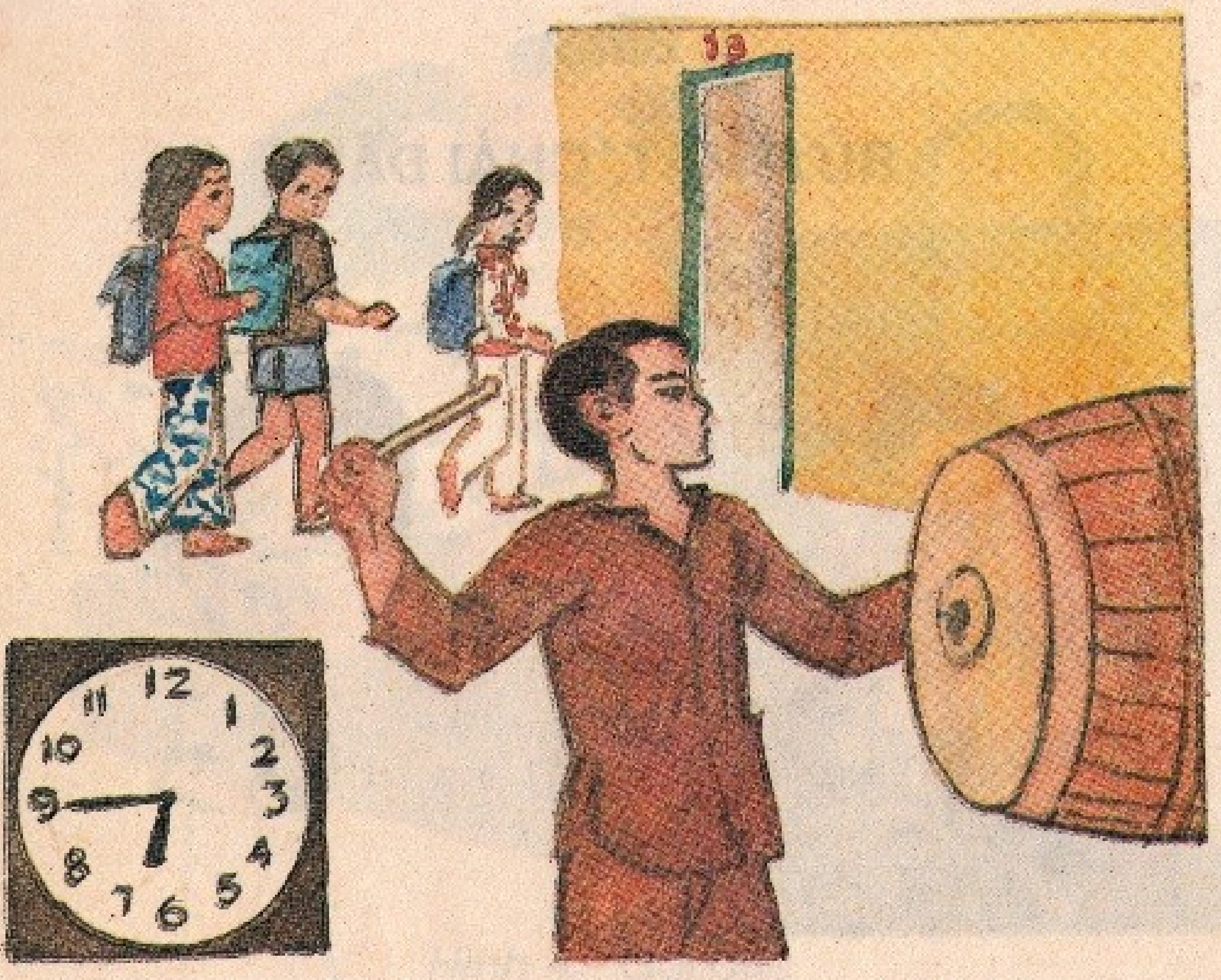
Hình 1

Đồng hồ để chỉ thời gian ngày và đêm

Hình 2 - Thức dậy

thuongmaitr

Hình 3 - Đánh răng, rửa mặt



truongxua.vn

Hình 4 - Vào lớp học

Hình 5 - Đi ngủ

Bài 2

RỬA MẶT, CHẢI ĐẦU

Hình 1 - Rửa mặt

Hình 2 - Phơi khăn mặt

thuongmaitr

Hình 3 - Xà phòng, chanh, bồ kết, lược

Hình 4 - Gội đầu

ruongxua.vn

Hình 5 - Chải đầu

Bài 3

GIỮ SẠCH KHĂN MẶT

Hình 1 - Các loại xà phòng

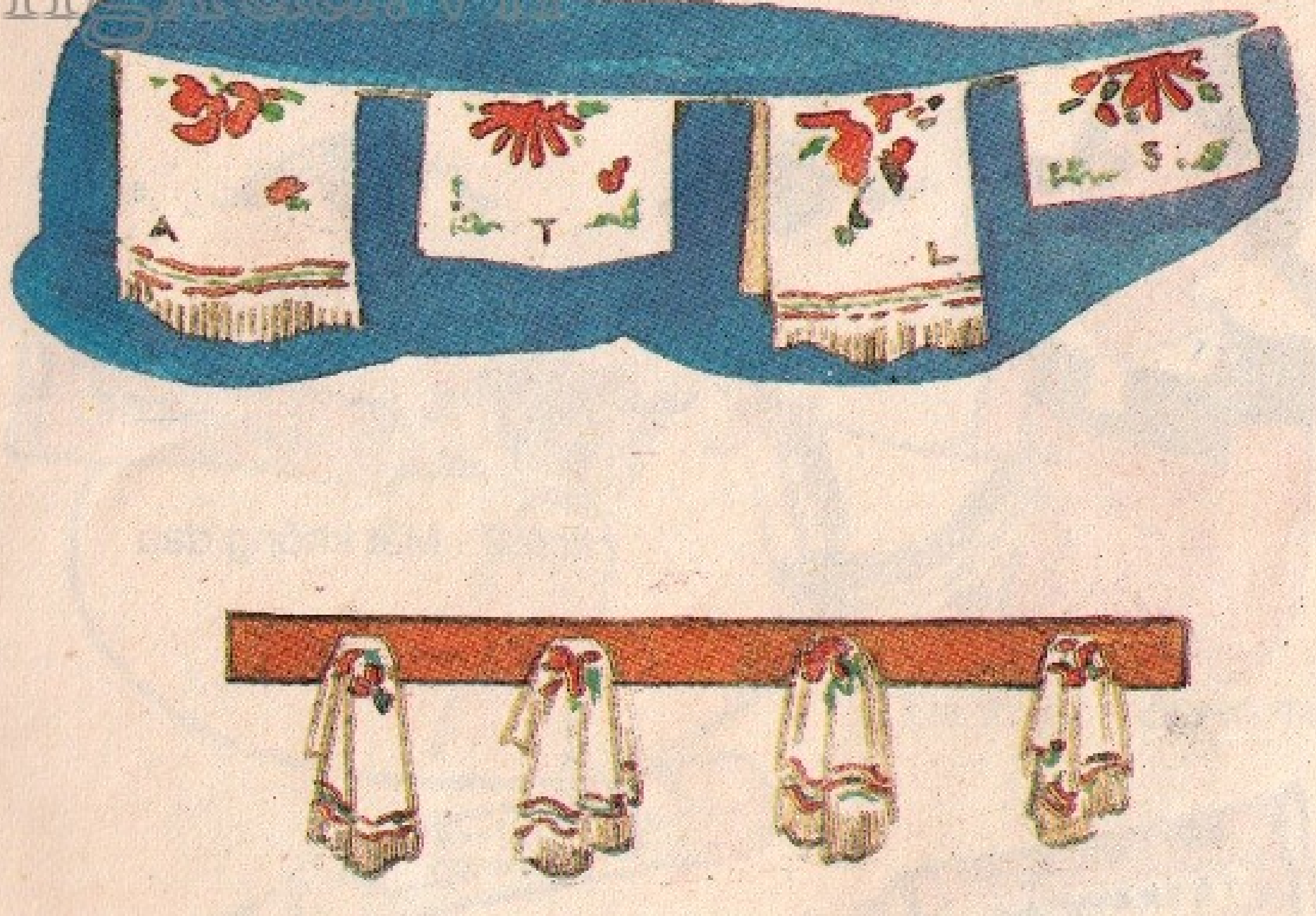
thuongmaitr

Hình 2 - Khăn mặt bẩn

Hình 3 - Giặt khăn mặt

Hình 4
Khăn mặt đã giặt sạch

ruongxua.vn



Hình 5 - Khăn mặt phơi trên dây và treo ở giá

Bài 4

VỆ SINH VỀ MẮT : RỬA MẮT, NHỎ THUỐC

Hình 1 - Mắt đau

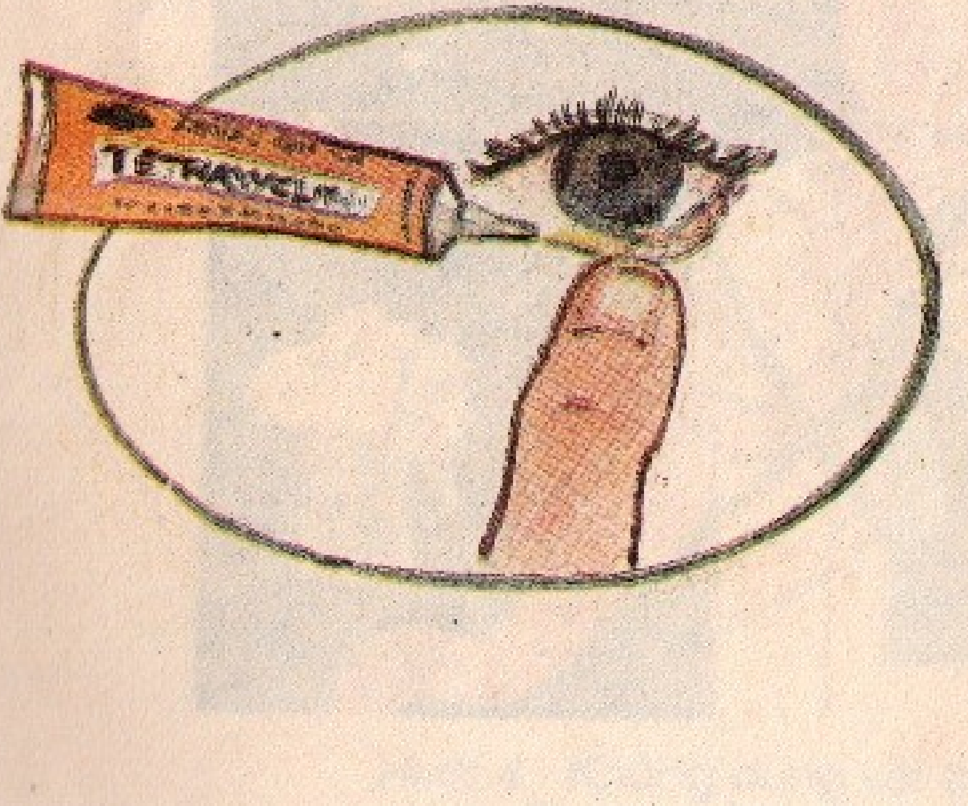
thuongmaitr

Hình 2 - Mắt không đau

Hình 3 - Thuốc nhỏ mắt

Hình 4 - Nhỏ thuốc nước vào mắt

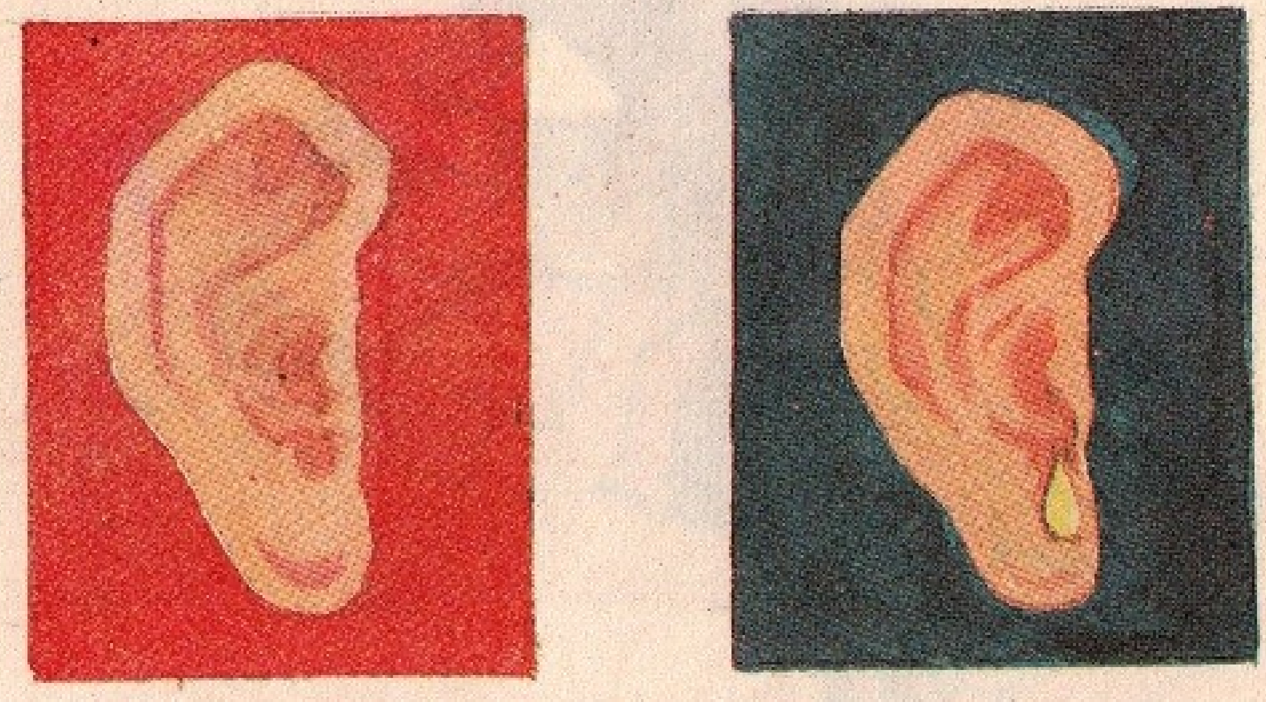
truongxua.vn



Hình 5
Tra thuốc mỡ vào mắt

Bài 5

VỆ SINH VỀ TAI :
LAU TAI, NHỎ THUỐC



Hình 1 - Tai bình thường và tai chảy mủ

thuongmaitr

Hình 2 - Dùng tăm bông lau lỗ tai

Hình 3 - Nhỏ thuốc vào tai

ruongxua.vn

Hình 4 - Không dùng vật cứng ngoáy tai

Bài 6

VỆ SINH VỀ MŨI :
LAU MŨI, XÌ MŨI, NHỎ THUỐC

Hình 1 - Hắt hơi, sổ mũi

Hình 2 - Nhỏ thuốc vào mũi

thuongmaitr

Hình 3 - Lau mũi

Hình 4 - Cách cầm máu khi bị chảy máu cam

ruongxua.vn

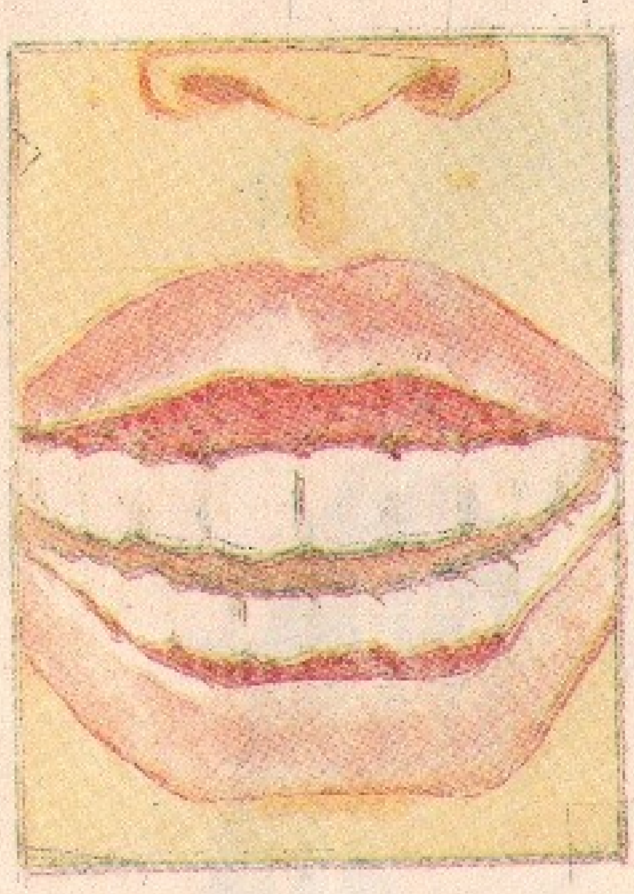
Hình 5
Cách xì mũi
(ấn từng lỗ mũi một)

Bài 7

VỆ SINH RĂNG MIỆNG : ĐÁNH RĂNG, SÚC MIỆNG

thuongmaitr

Hình 1
Cái răng sâu
và em bé bị đau răng



Hình 2 - Viêm lợi

Hình 3 - Nước muối, bàn chải
và thuốc đánh răng

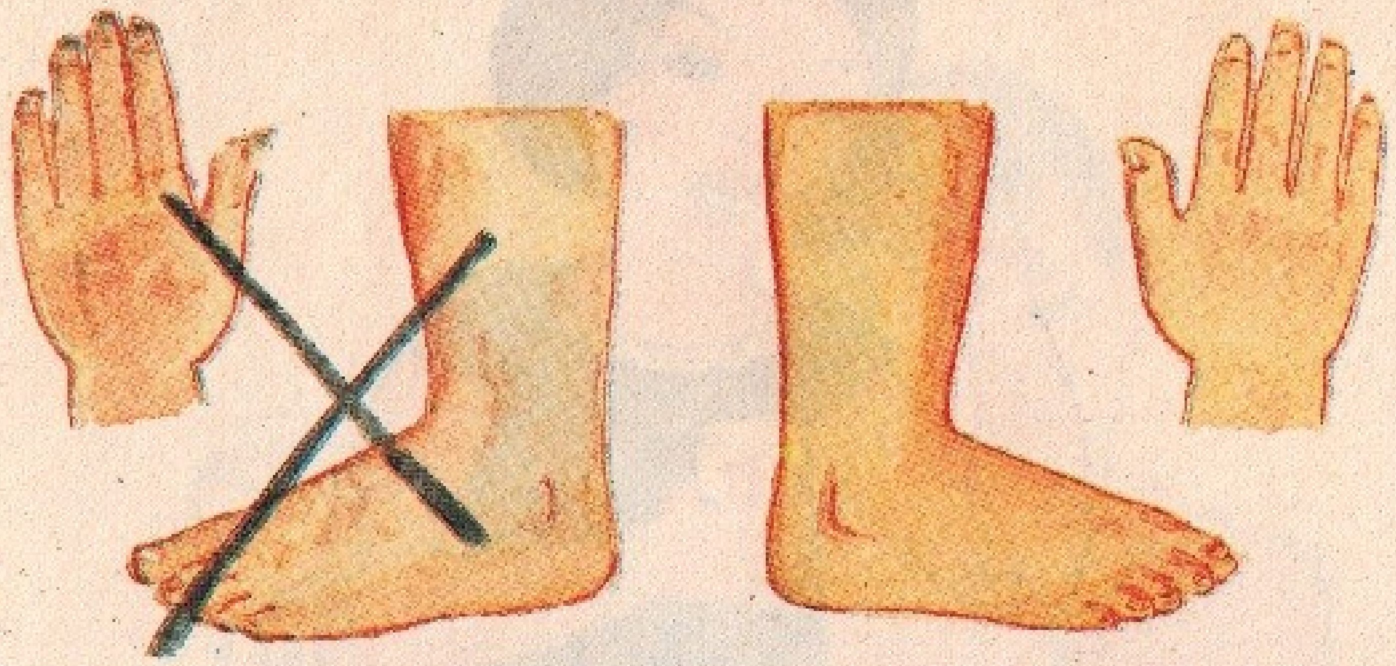
Hình 4 - Đánh răng

ruongxua.vn

Hình 5 - Không cắn móng tay, không mở nút chai
và tước mía bằng răng

Bài 8

GIỮ SẠCH TAY CHÂN :
RỬA TAY, CẮT MÓNG TAY, MÓNG CHÂN

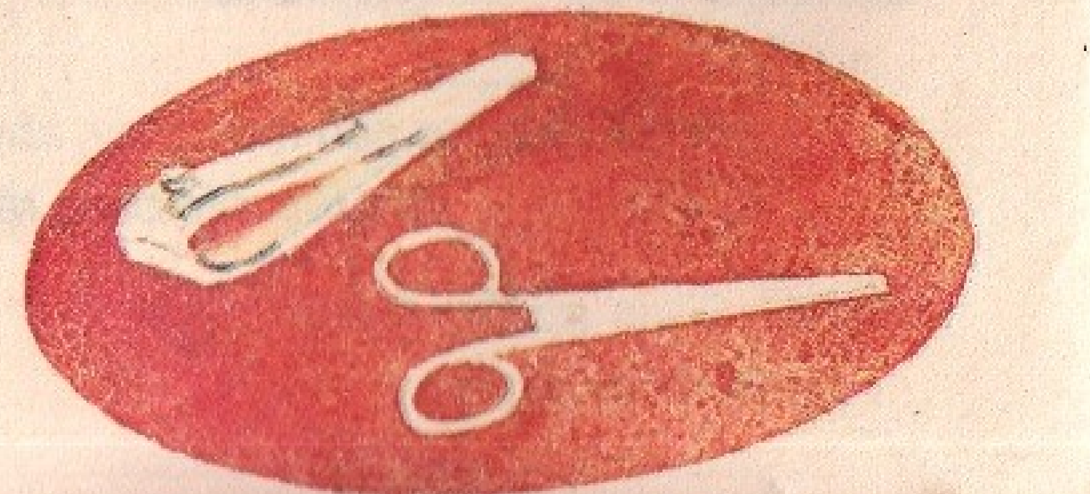


Hình 1 - Bàn tay, bàn chân bẩn và bàn tay, bàn chân sạch

thuongmaitr

Hình 2 - Rửa tay sau khi đi đái, ỉa

Hình 3
Dụng cụ cắt móng tay, móng chân



Hình 4 - Không để móng tay dài

Hình 5 - Kiểm tra vệ sinh trước khi vào lớp

Bài 9

VỆ SINH TRANG PHỤC : QUẦN ÁO, GIÀY DÉP

Hình 1 - Quần áo, mũ, dép

Hình 2 - Mặc chỉnh tề trước khi đi học

truongxua.vn

Hình 3 - Đến trường

Hình 4 - Giặt khăn mặt

Hình 5 - Rửa dép

Bài 10

VỆ SINH LỚP HỌC : QUÉT LỚP

Hình 1
Quét bằng chổi không cán là mất vệ sinh

Hình 2 - Đau mắt

Hình 3 - Dụng cụ để làm vệ sinh

Hình 4 - Rảy nước trước khi quét

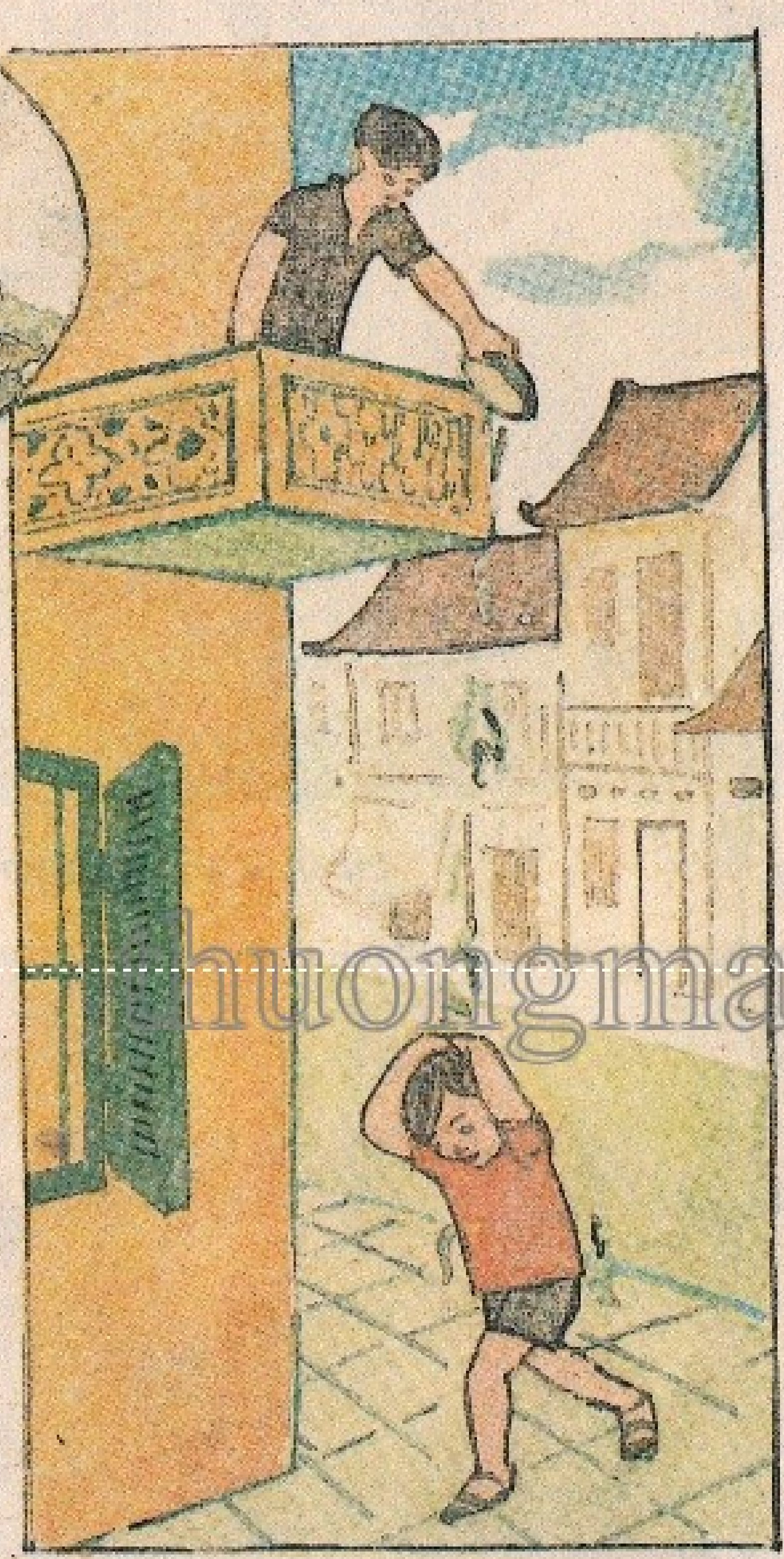
uongxua.vn

Hình 5 - Quét lớp hợp vệ sinh

Bài 11

KHÔNG VỨT RÁC BỪA BÃI

Hình 1 - Đống rác bẩn



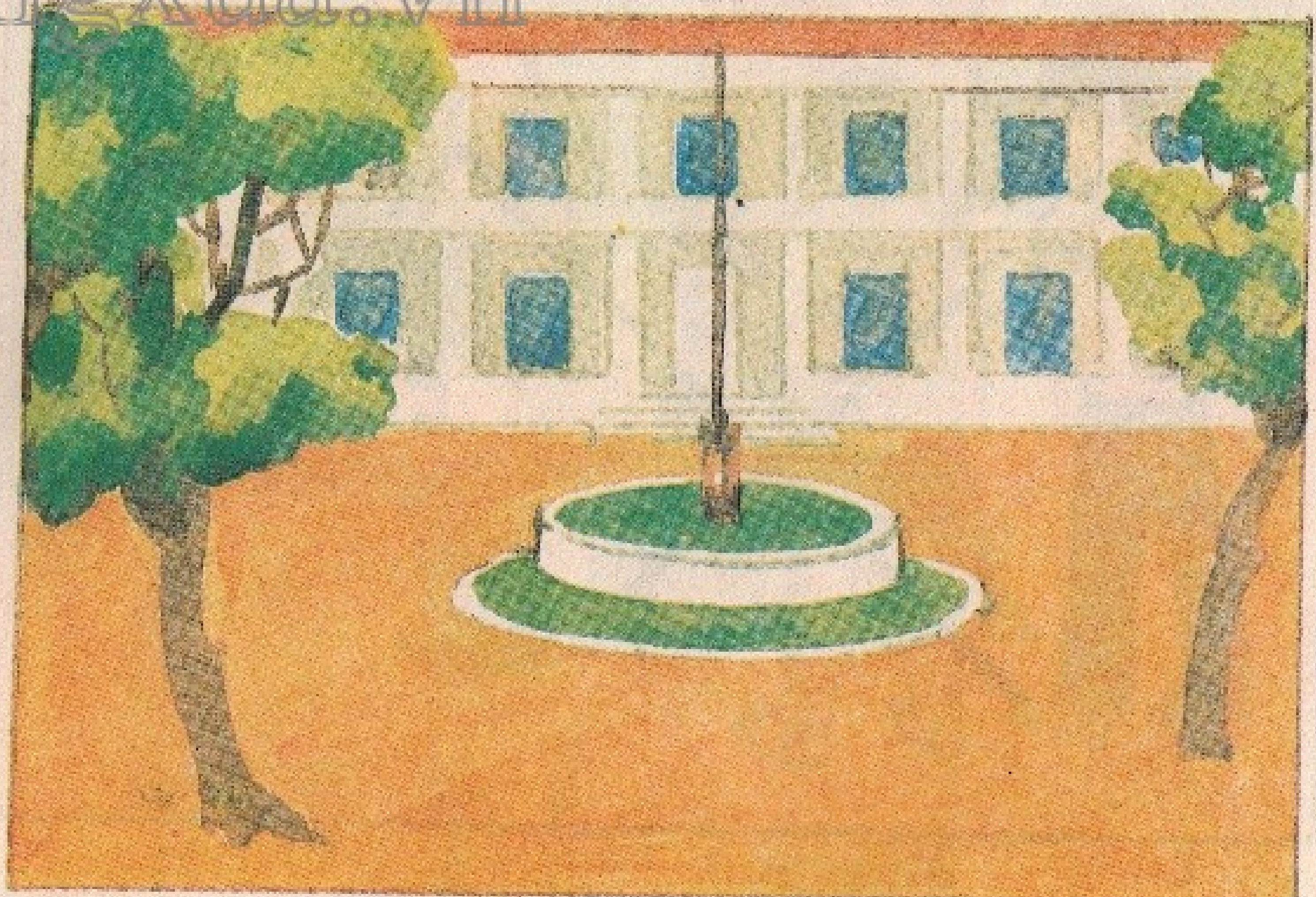
Hình 2 - Không đổ rác bừa bãi

huongmaitr

Hình 3 - Thùng, sọt đựng rác và ô tô đổ rác

Hình 4 - Vứt rác vào thùng rác

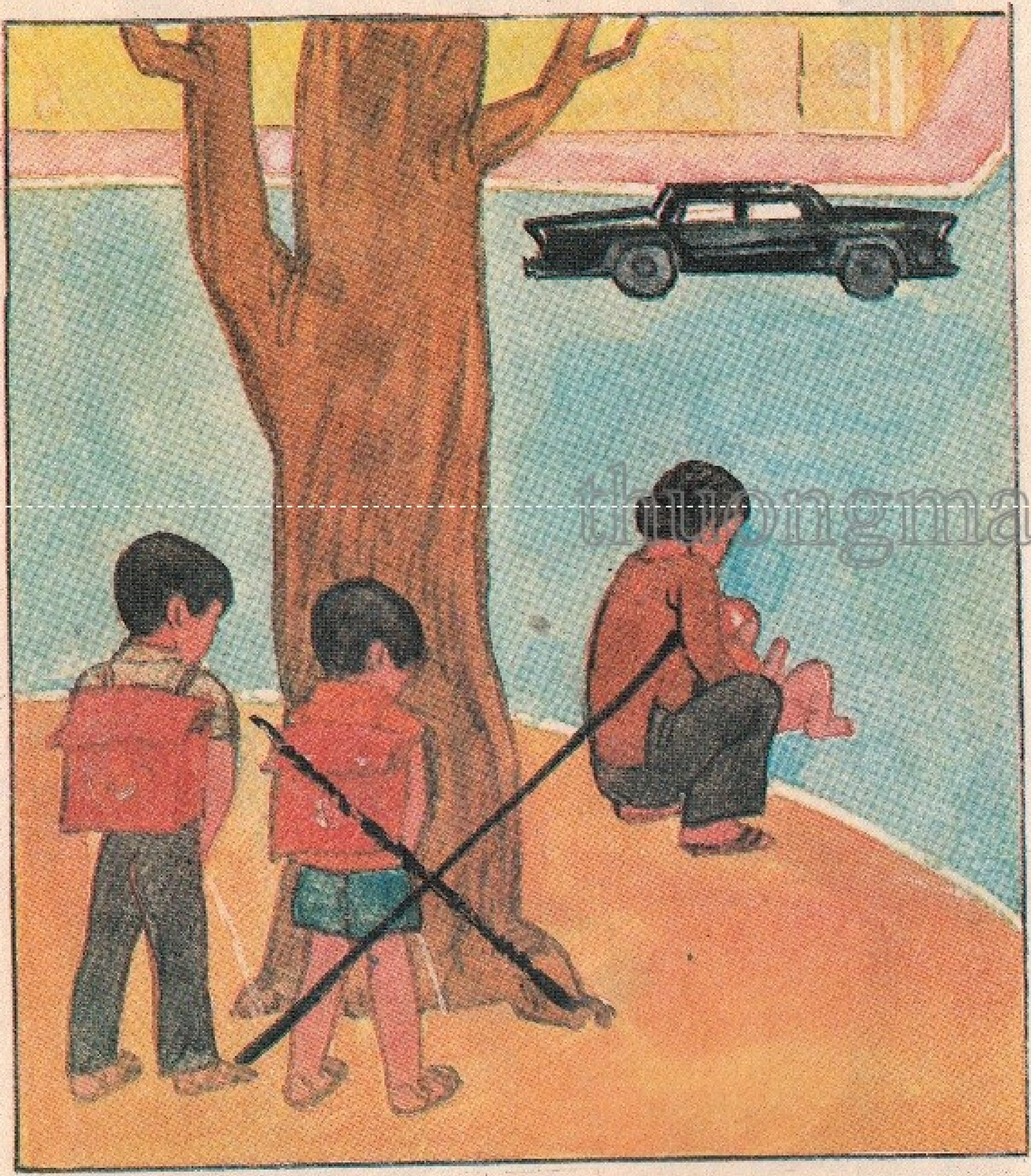
truongxua.vn



Hình 5 - Trường lớp sạch đẹp

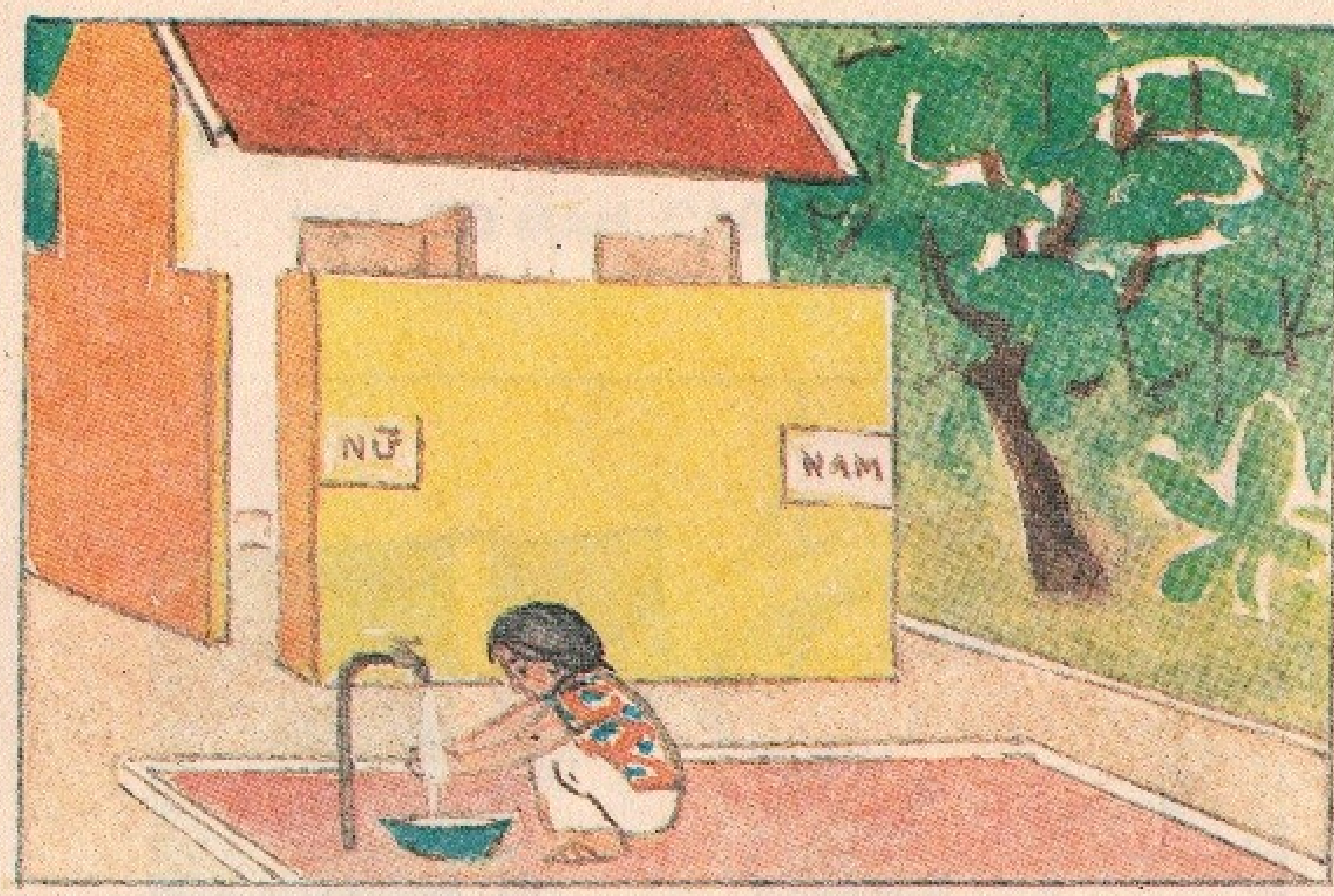
Bài 12

VỆ SINH ĐẠI, TIỂU TIỆN



Hình 1 - Không đái, ỉa bừa bãi

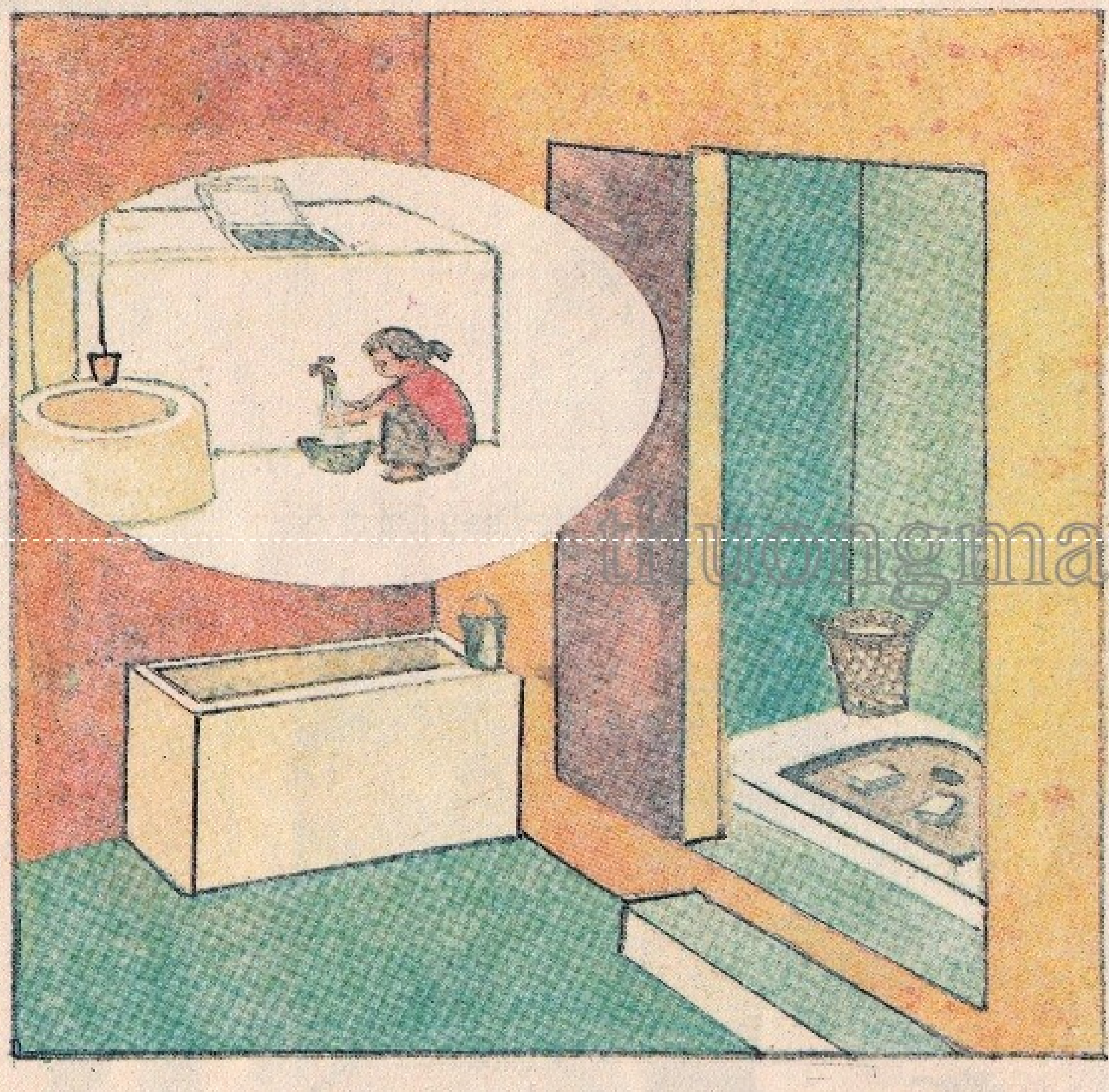
thuongmaitr



Hình 2 - Rửa tay sau khi đi đái

uongxua.vn

Hình 3
Nơi đi đái
hợp vệ sinh



Hình 4 - Hố xí hợp vệ sinh

thuongmaitr

Bài 13

VỆ SINH GIẤC NGỦ :
NGỦ CÓ MÀN, CÁCH NẰM NGỦ

Hình 1 - Muỗi truyền nhiều bệnh

ruongxua.vn

Hình 2 - Cách nằm ngủ hợp vệ sinh

Hình 3 - Nằm ngủ sai

Hình 4 - Nuôi cá cảnh để diệt bọ gậy

Bài 14

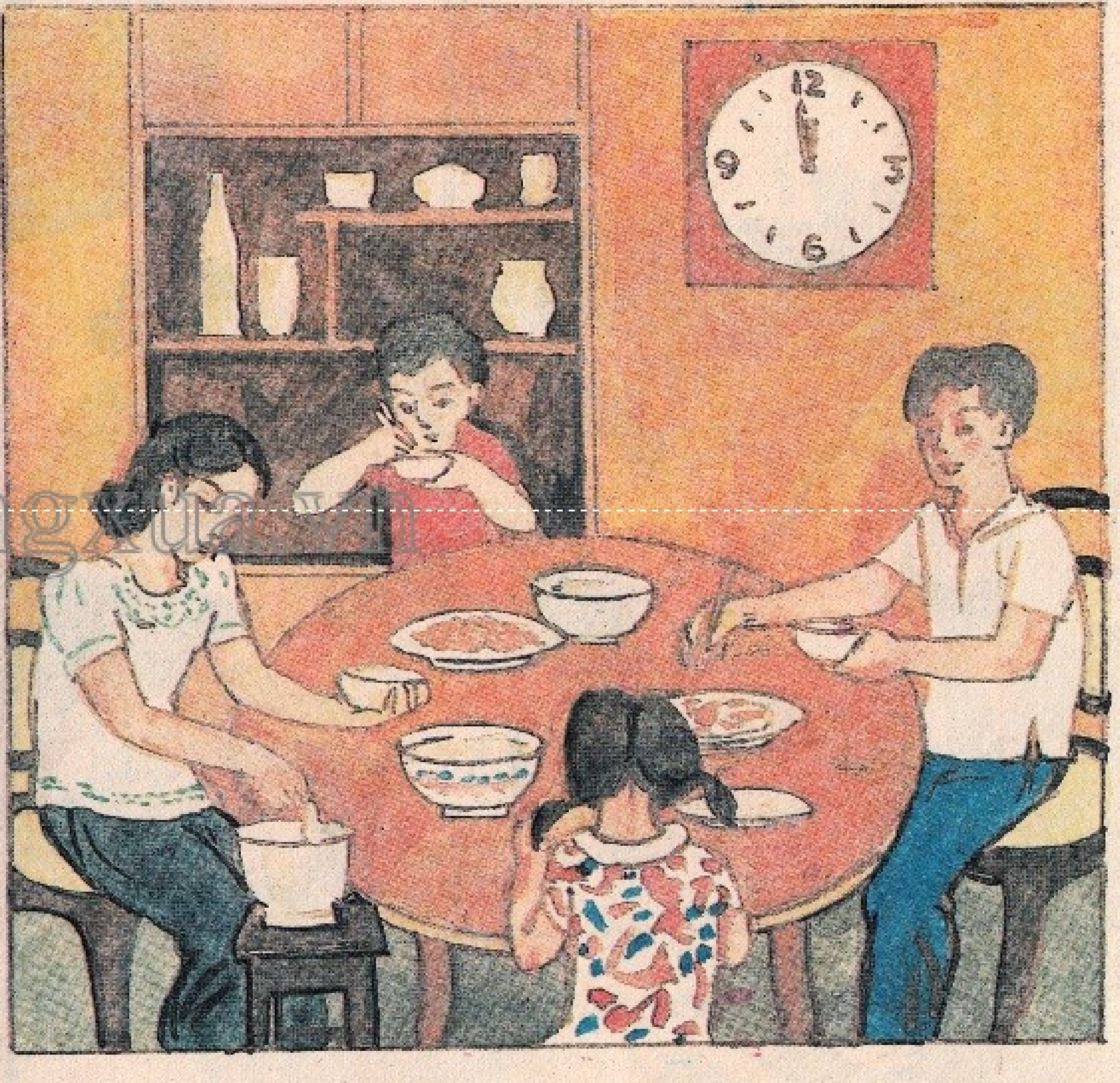
VỆ SINH ĂN UỐNG :
ĂN ĐÚNG GIỜ, KHÔNG ĂN QUÀ VẶT

Hình 1 - Một số thức ăn :
ngô, đậu, cà chua, khoai tây, cua, cá, tôm, chân giò

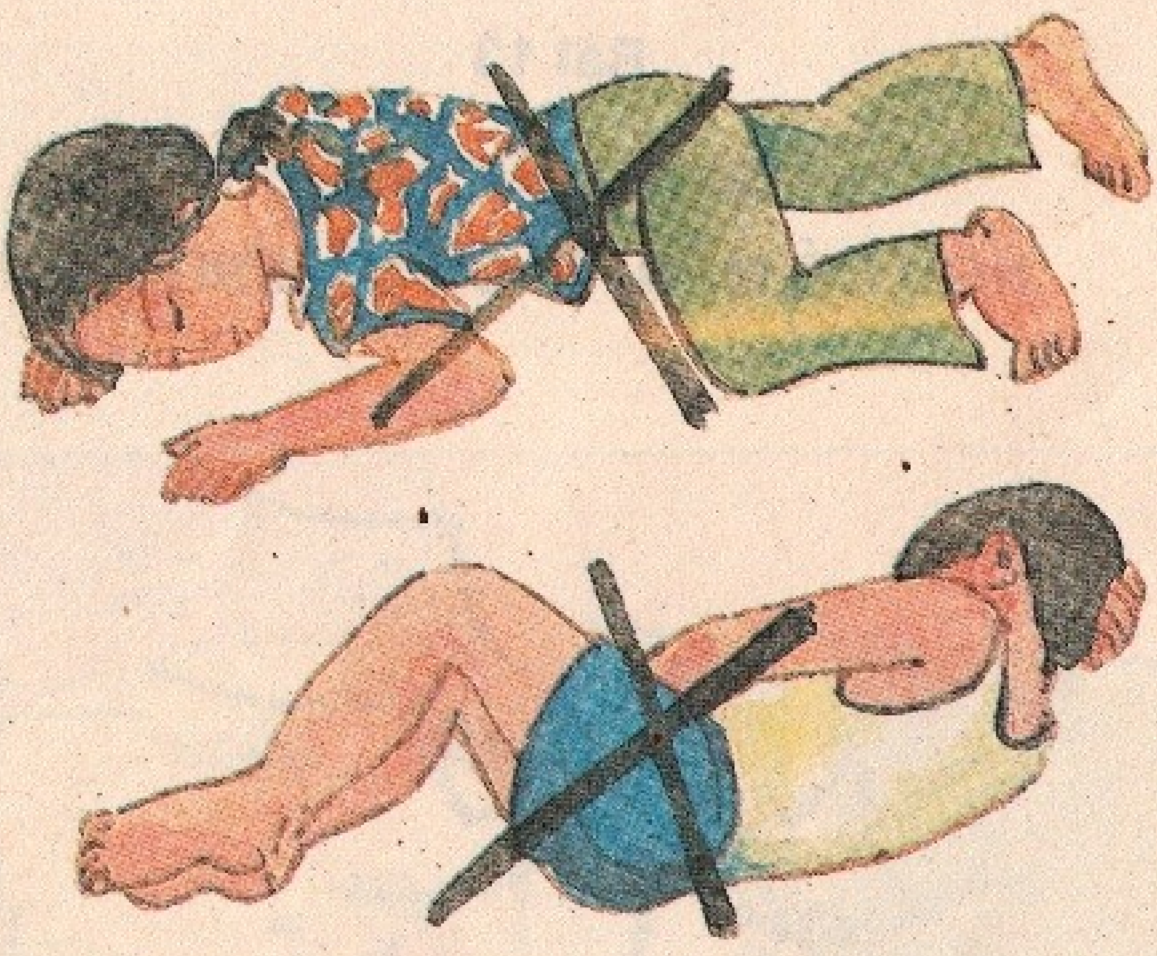
truongxua.vn

Hình 2 - Rửa tay sạch trước khi ăn

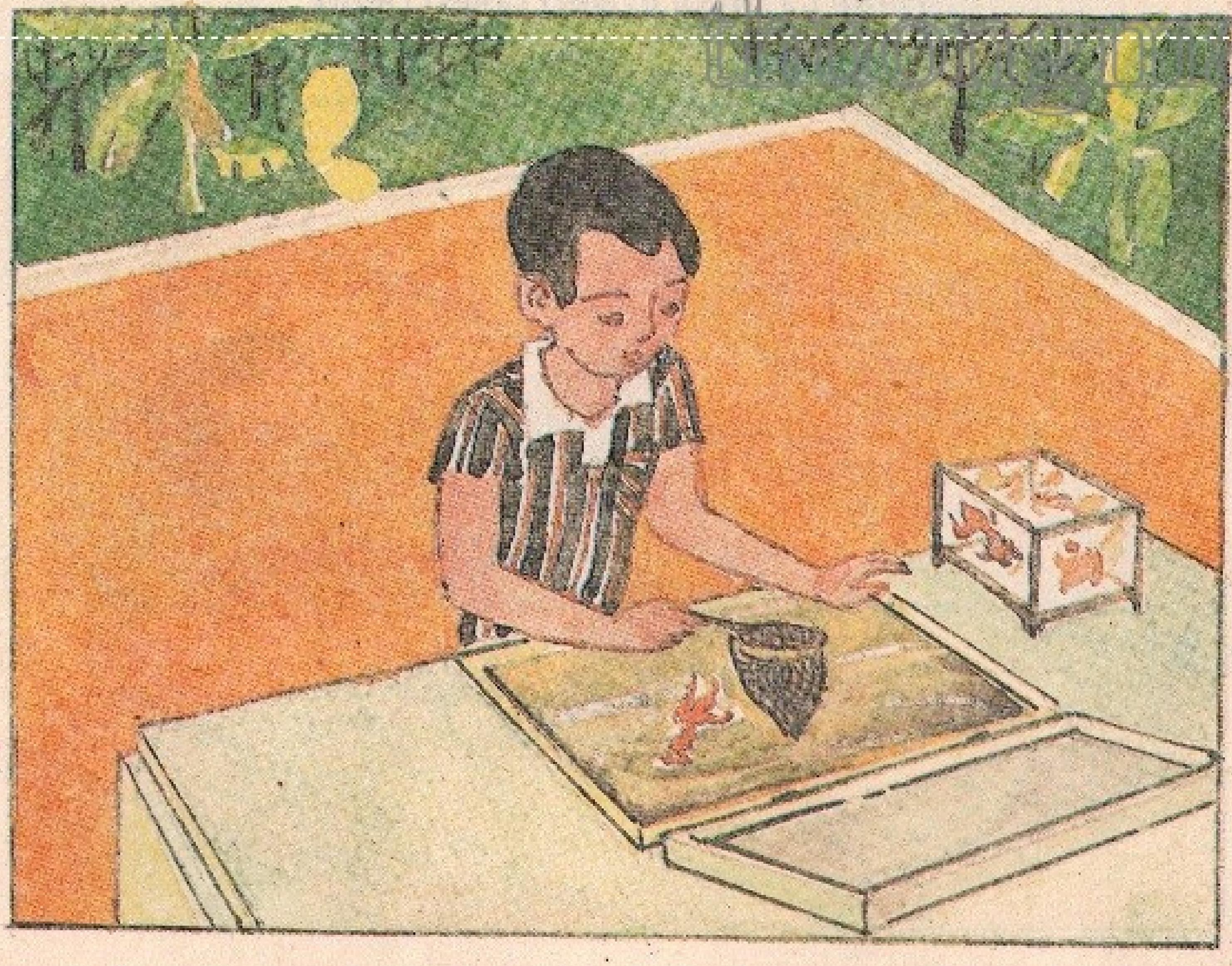
thuongmaitr



Hình 3 - Ăn đúng giờ



Hình 3 - Nằm ngủ sai



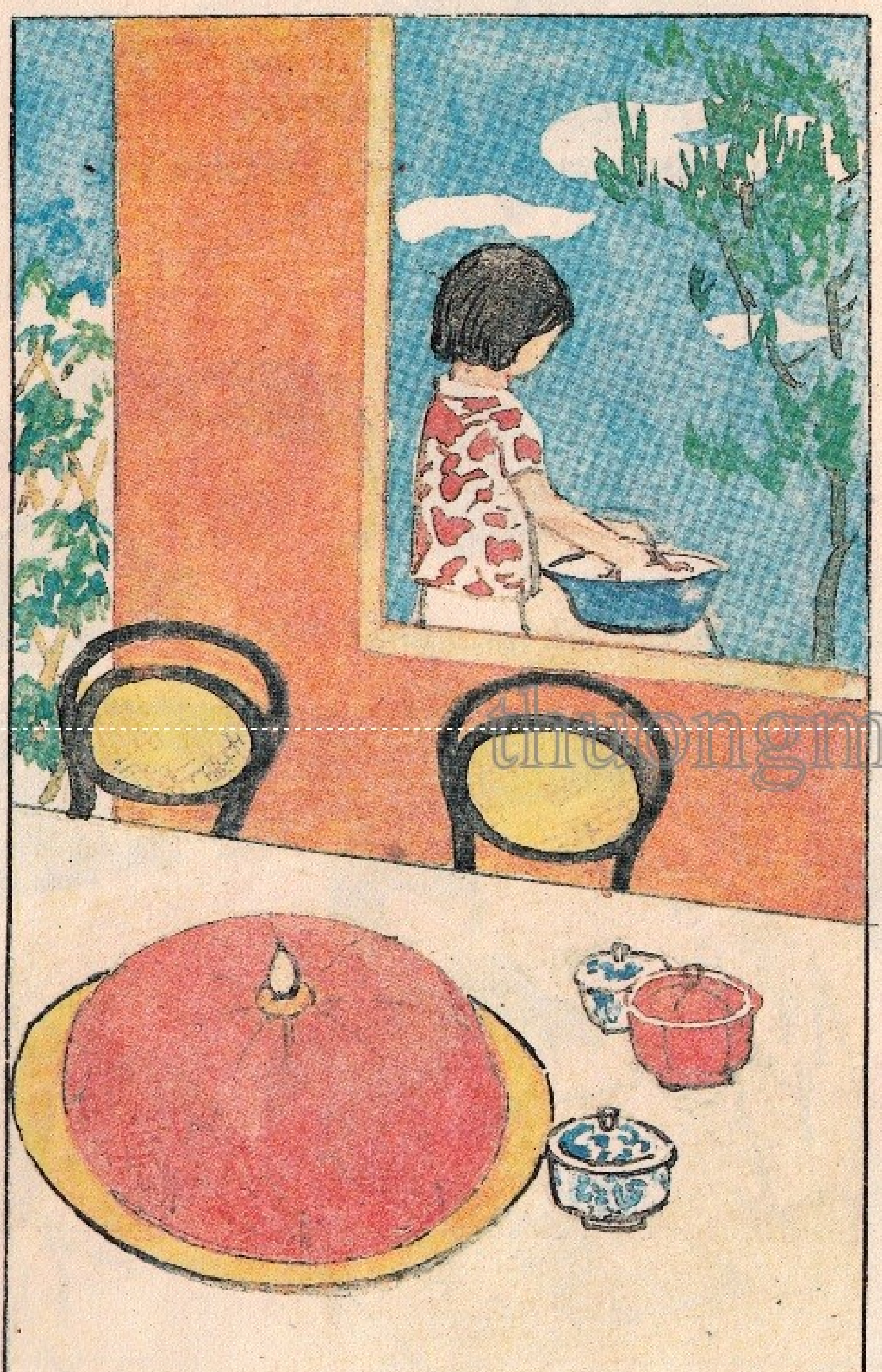
Hình 4 - Nuôi cá cảnh để diệt bọ gậy

Bài 14

VỆ SINH ĂN UỐNG :
ĂN ĐÚNG GIỜ, KHÔNG ĂN QUÀ VẶT

Hình 1 - Một số thức ăn :
ngô, đậu, cà chua, khoai tây, cua, cá, tôm, chân giò

truongxua.vn



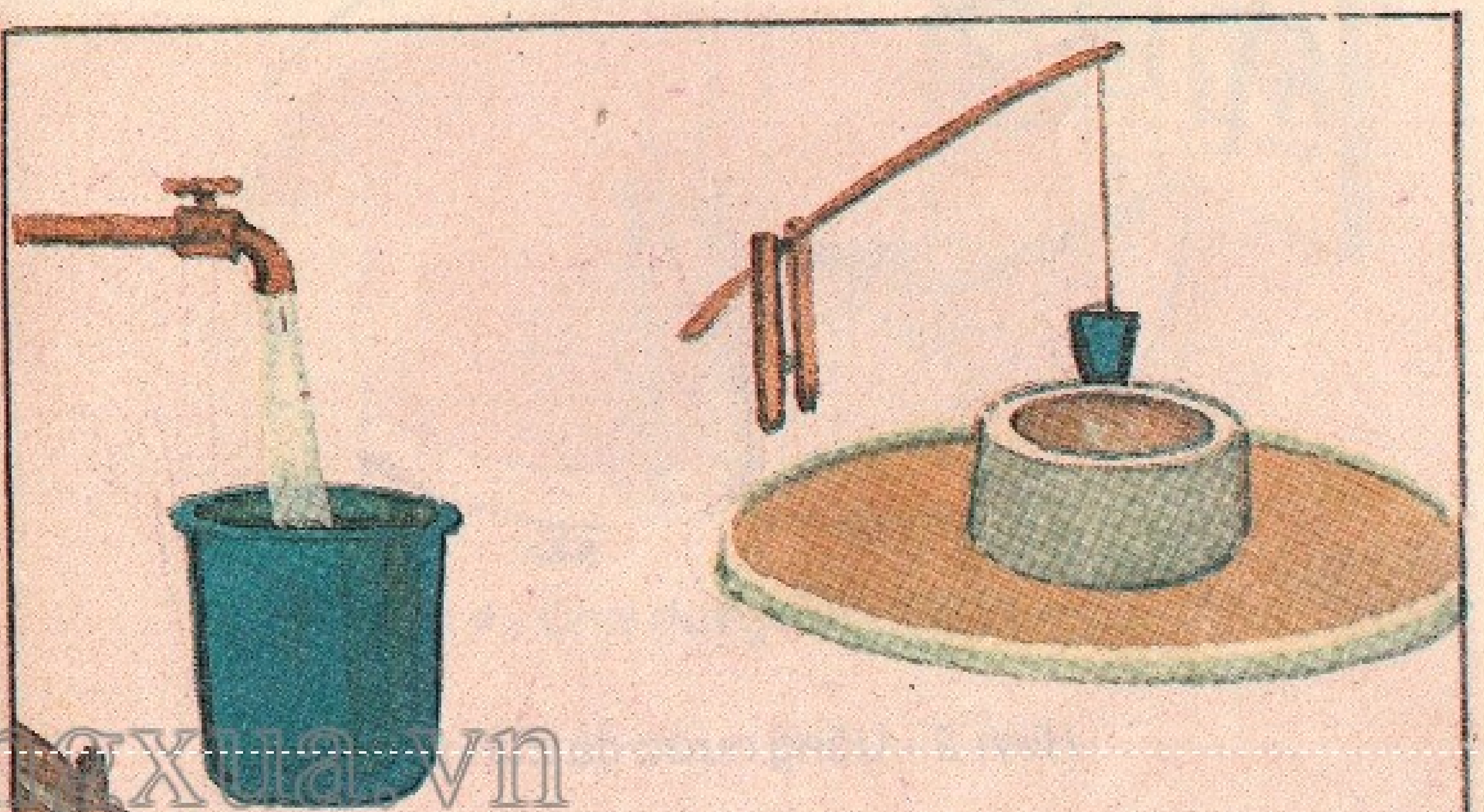
thuongmaitr

Hình 2 - Rửa tay sạch trước khi ăn

Hình 3 - Ăn đúng giờ

Hình 4 - Không ăn quà vặt ngoài đường

VỆ SINH ĂN UỐNG :
UỐNG NƯỚC SẠCH



Hình 1 - Các nguồn nước sạch

ruongxua.vn

Hình 2 - Uống nước đã đun sôi

thuongmaitr

Hình 3 - Uống nước đã đun sôi để nguội

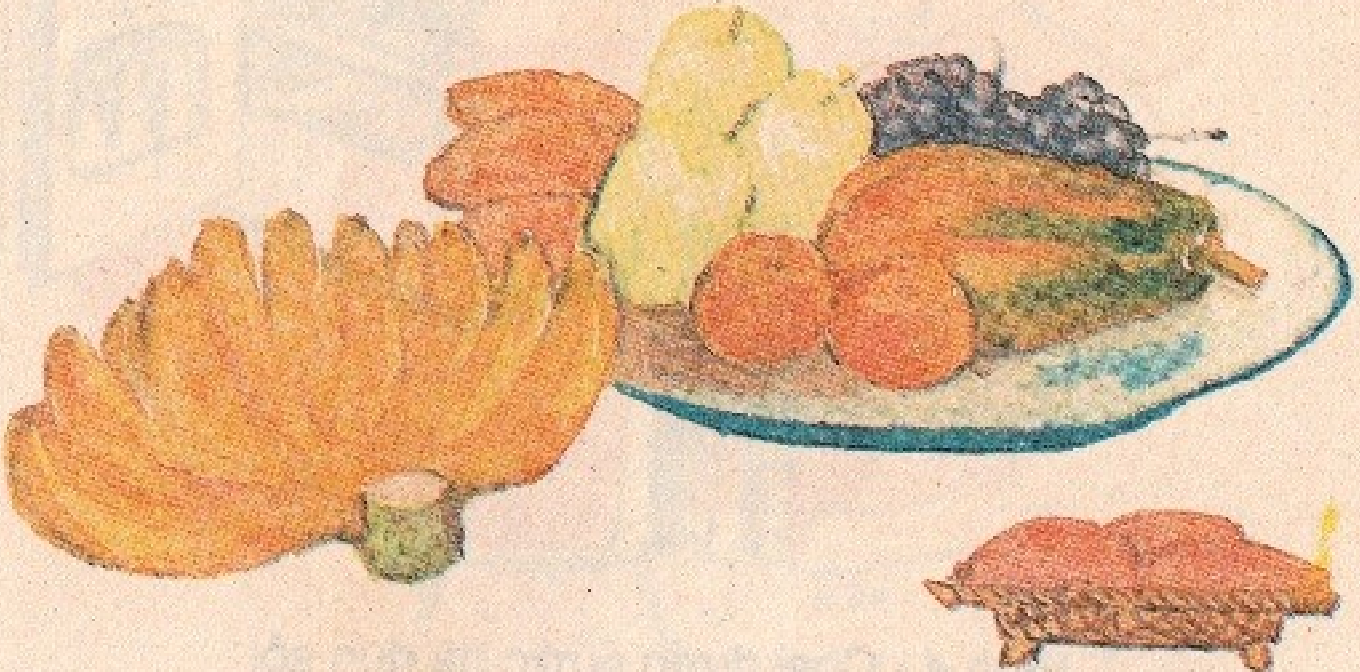
Hình 4 - Chai đựng nước đã đun sôi

ruongxua.vn

Hình 5 - Uống nước nóng khi trời lạnh

Bài 15

VỆ SINH ĂN UỐNG :
GỌT VỎ, RỬA QUẢ TRƯỚC KHI ĂN



Hình 1 - Một số quả tươi

thuongmaitr

Hình 2 - Rửa sạch quả trước khi ăn

Hình 3 - Rửa tay sạch trước khi gọt vỏ

ruongxua.vn

Hình 4 - Gọt vỏ trước khi ăn bằng dao sạch

Bài 16

VỆ SINH HỌC TẬP : CÁCH ĐEO CẶP

Hình 1, 2, 3 - Mang cặp không hợp vệ sinh

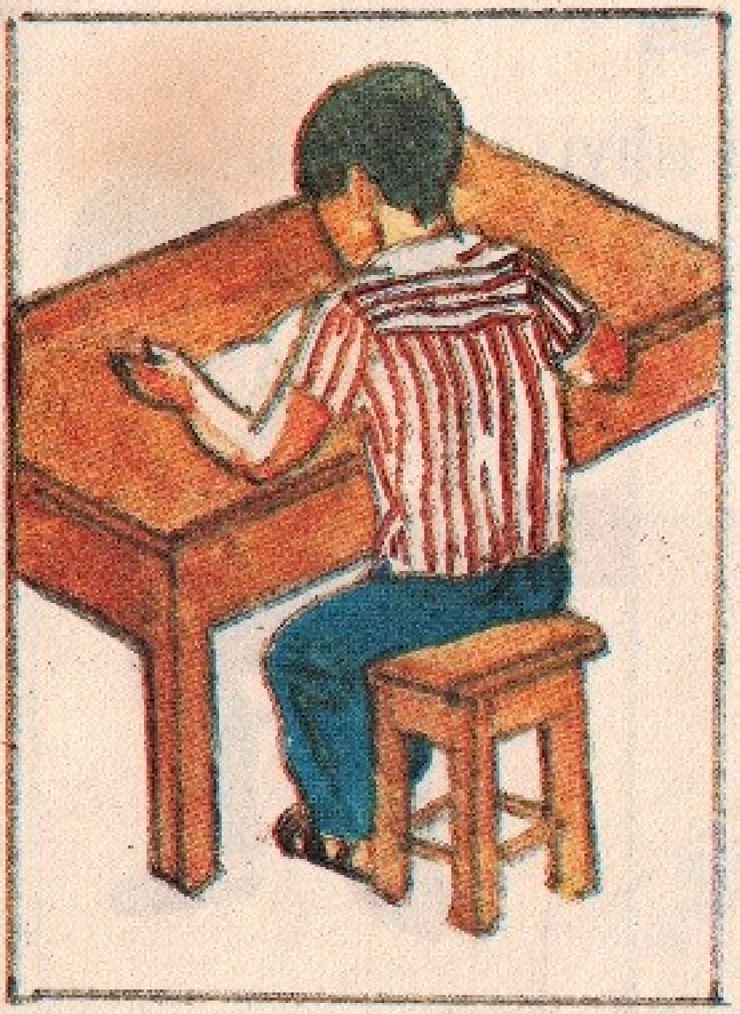
Hình 4, 5 - Cách đeo cặp hợp vệ sinh

ruongxua.vn

VỆ SINH HỌC TẬP :
CÁCH NGỒI HỌC, ĐỌC, VIẾT

Hình 1 - Góc học tập hợp vệ sinh

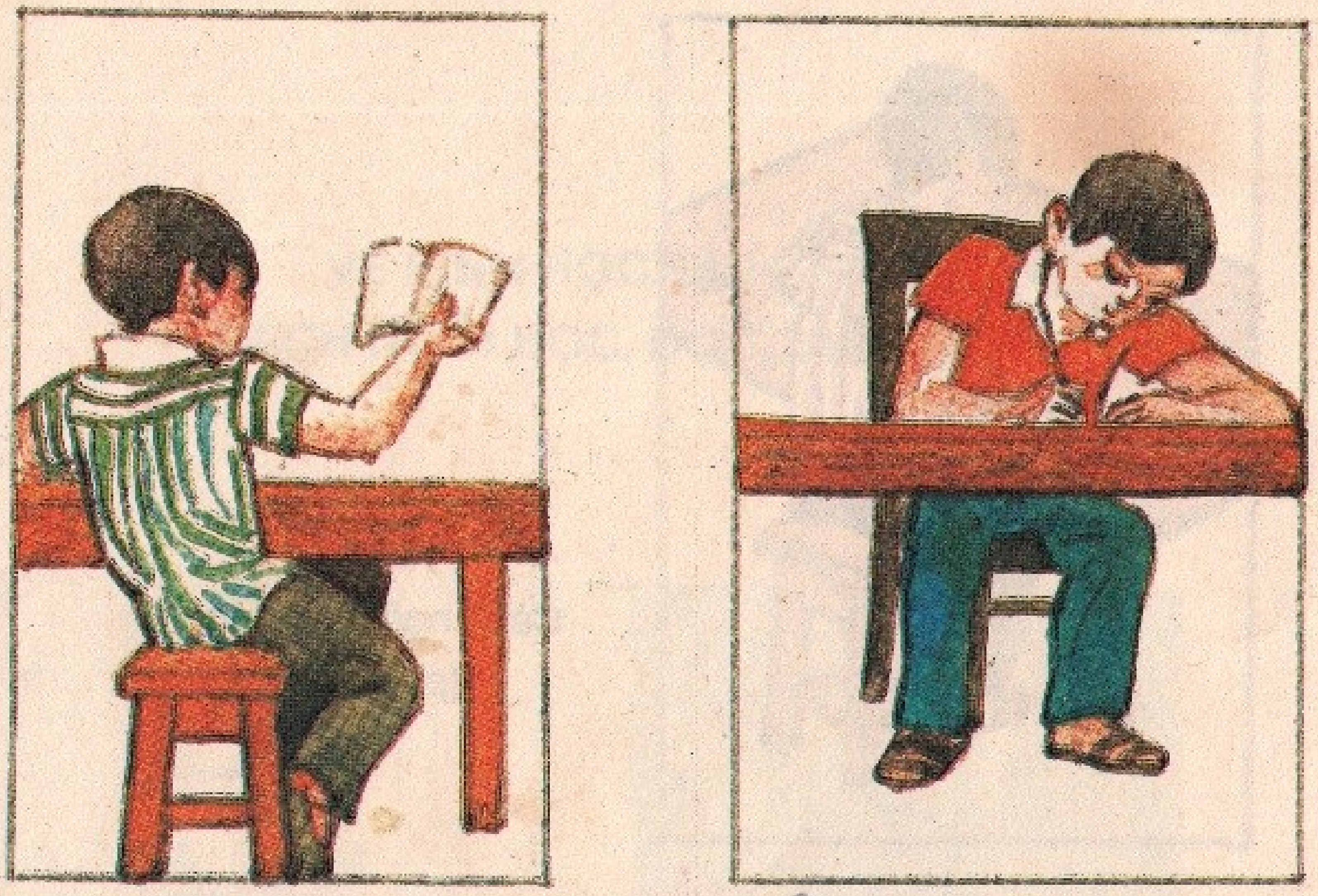
thuongmaitr



Hình 2
Cách ngồi học đúng
(phía sau)

ruongxua.vn

Hình 3
Cách ngồi học đúng
(phía trước)



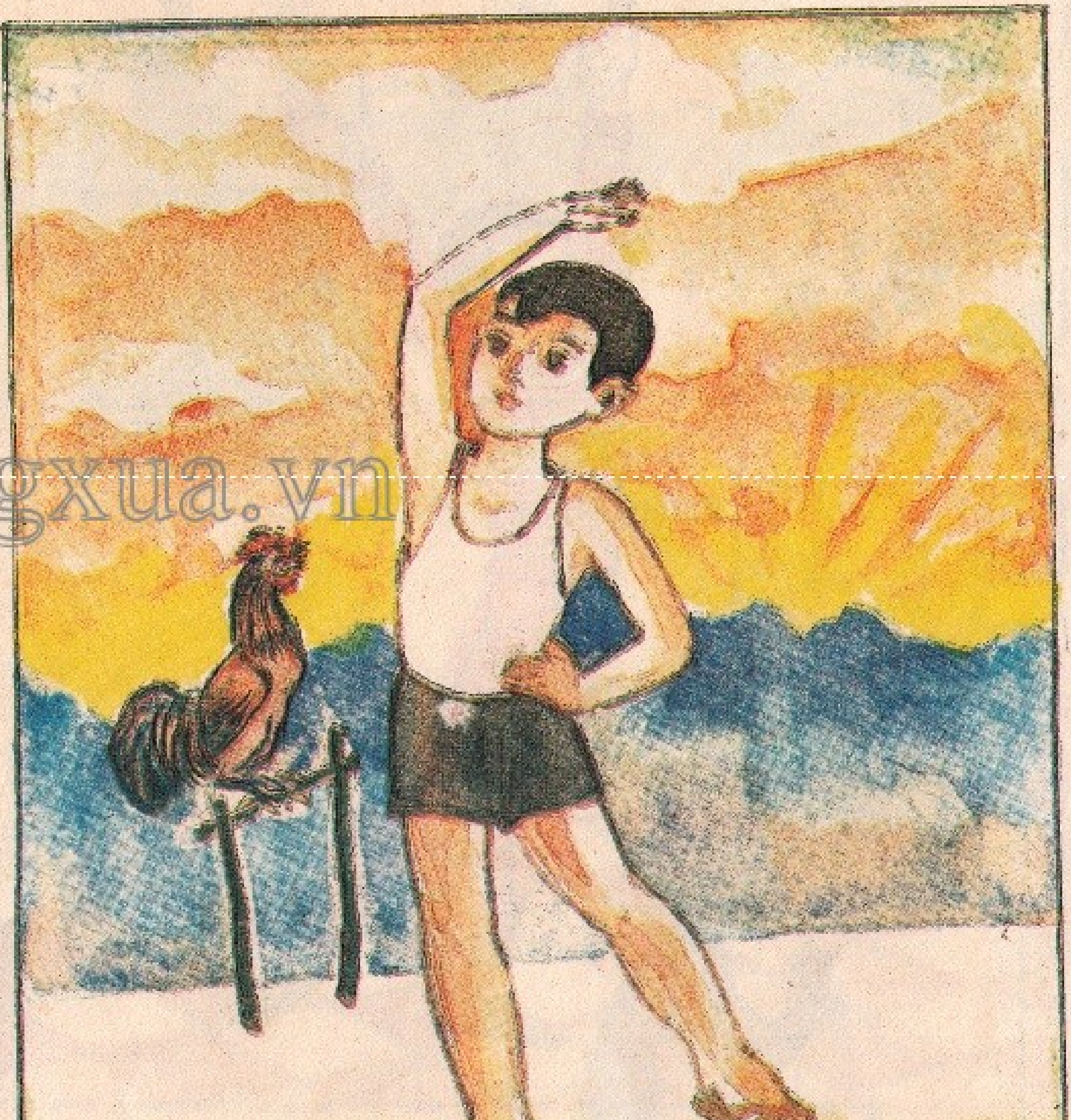
thuongmaitr

Hình 4 - Cách ngồi học sai

Hình 5 - Không nằm đọc sách

Bài 17

VỆ SINH TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO : THỞ VÀ TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG



Hình 1 - Tập thể dục buổi sáng (mùa hè)

ruongxua.vn

Hình 2 - Tập thể dục buổi sáng (mùa đông)

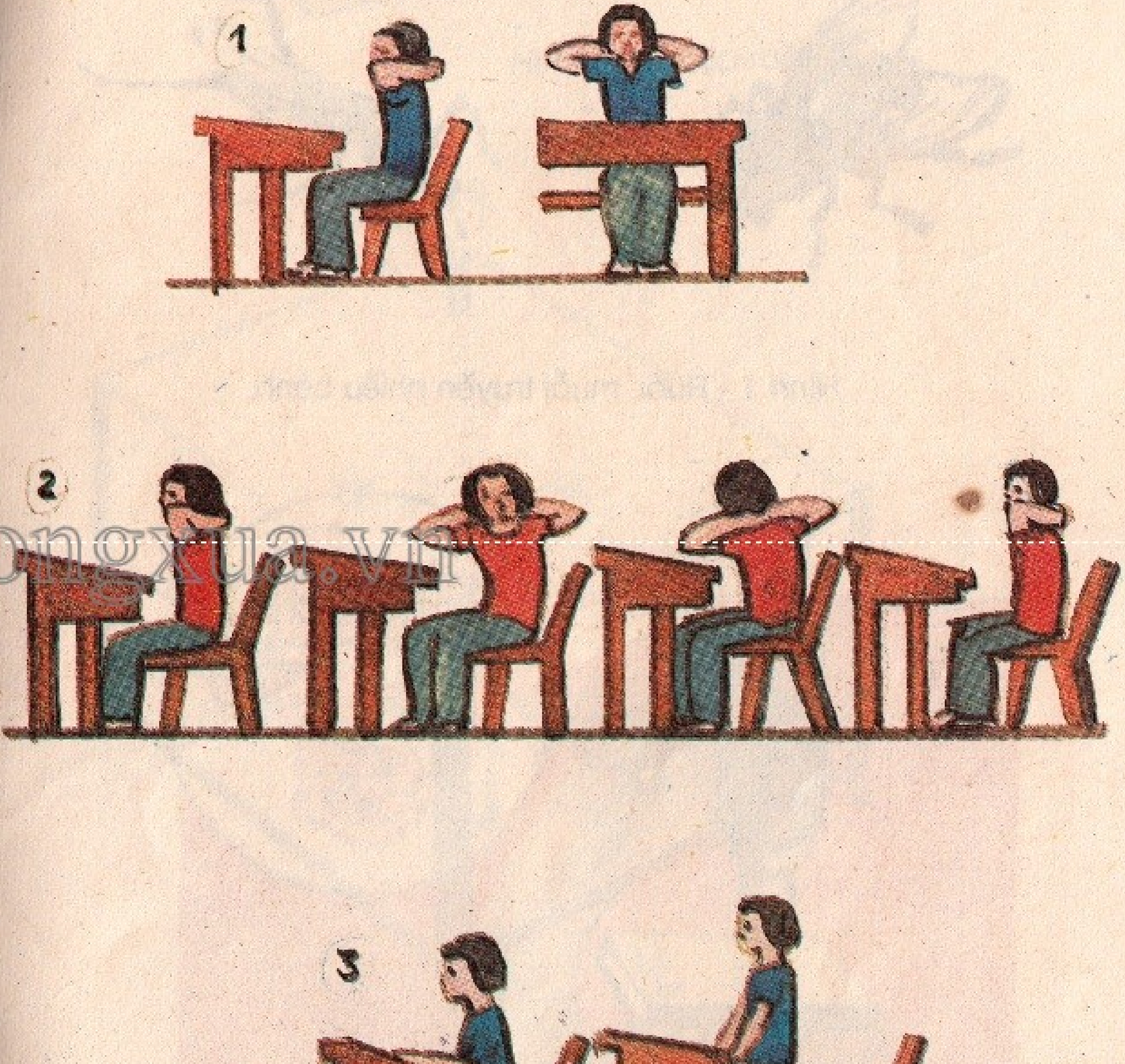
ruongxua.vn

Hình 3 - Hít vào bằng mũi

Hình 4
Thở ra bằng miệng

Hình 5 - Tập thể dục trên sân trường

VỆ SINH TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO : THỂ DỤC CHỐNG MỆT MỎI



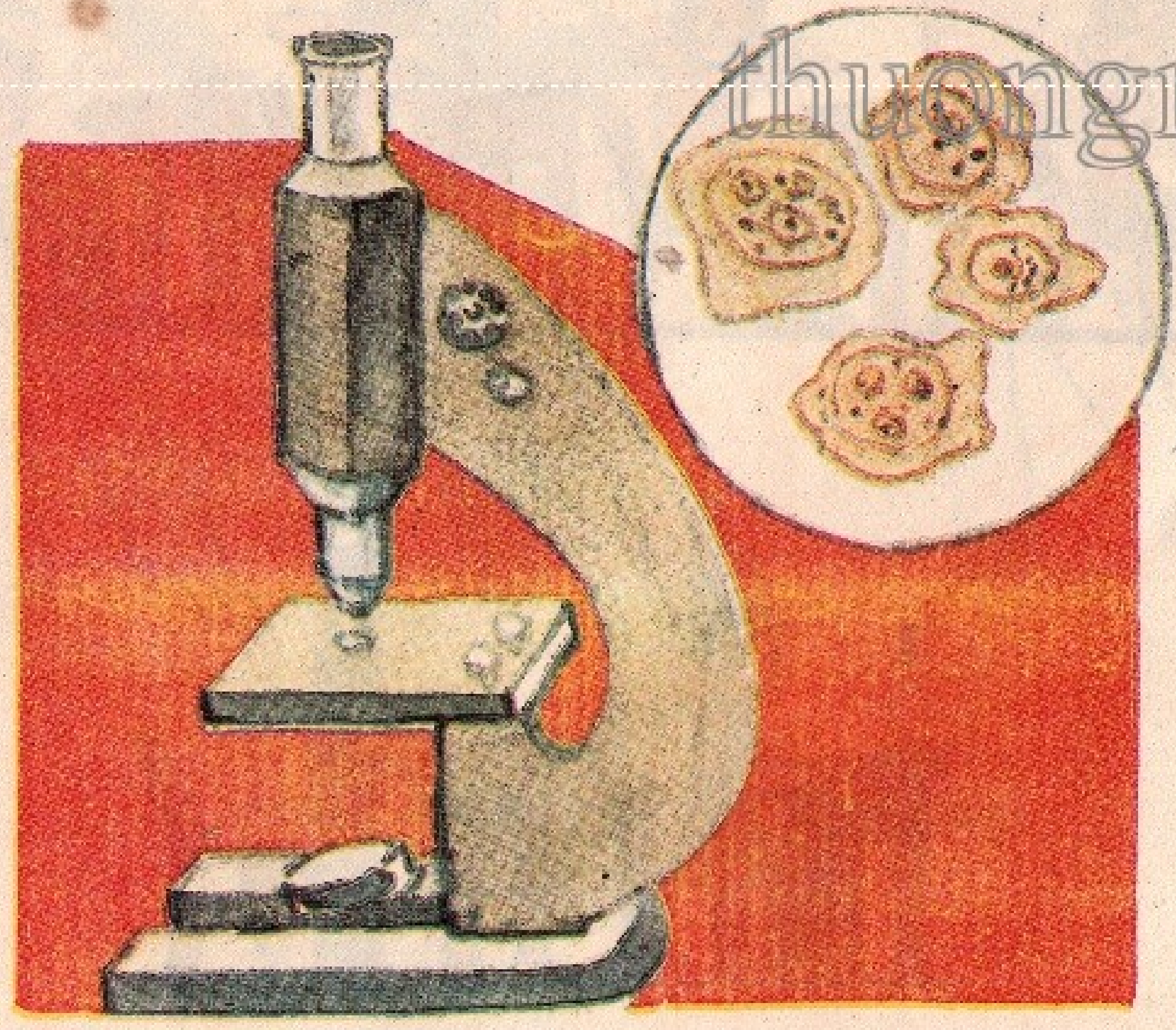
ruongxua.vn

Hình 1,2,3 - Các động tác tập thể dục một phút ở trong lớp

Bài 18

DIỆT RUỒI, MUỖI

Hình 1 - Ruồi, muỗi truyền nhiều bệnh



Hình 2 - Kính hiển vi

thuongmaitr

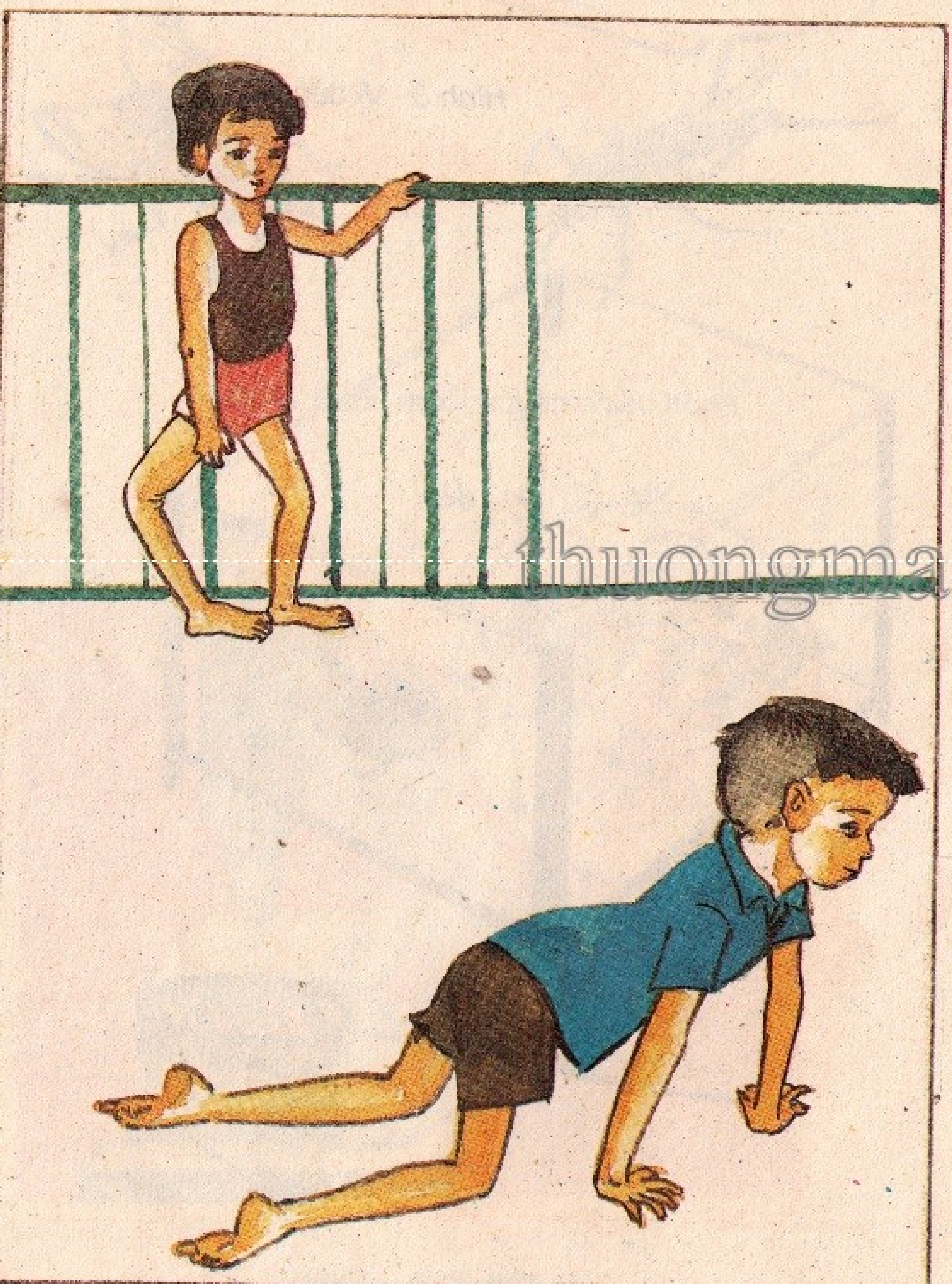
Hình 3 - Vỉ đập ruồi

ruongxua.vn

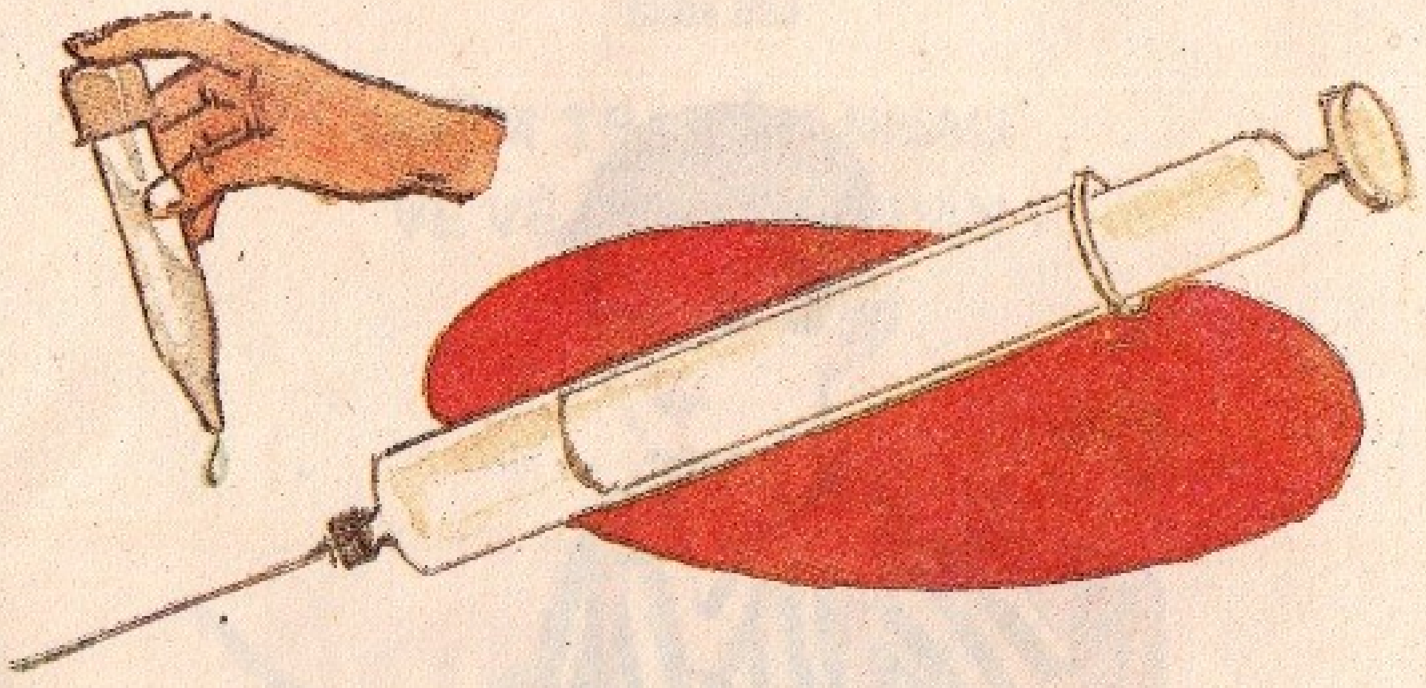
Hình 4 - Cá diệt bọ gậy. Vợt bắt bọ gậy

Bài 19

TIÊM CHỦNG PHÒNG DỊCH



Hình 1 - Em bé bị bệnh bại liệt



Hình 2 - Kim tiêm và ống nhỏ giọt

ruongxua.vn

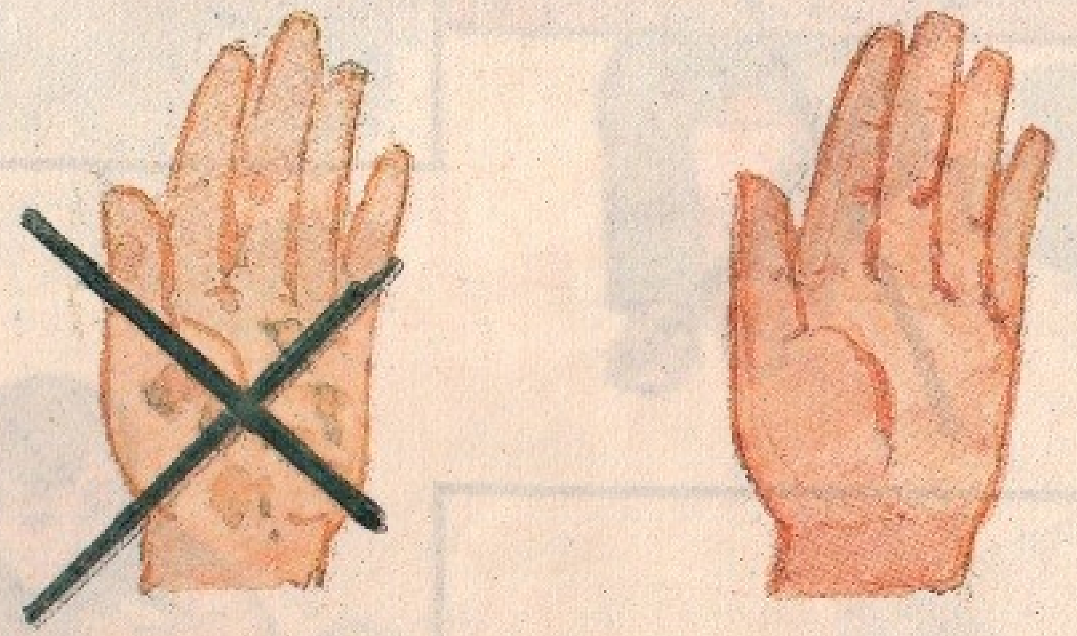
Hình 3 - Bác sĩ đang cho em bé uống thuốc

Hình 4 - Một em học sinh khỏe mạnh

thuongmaitr

Bài 20

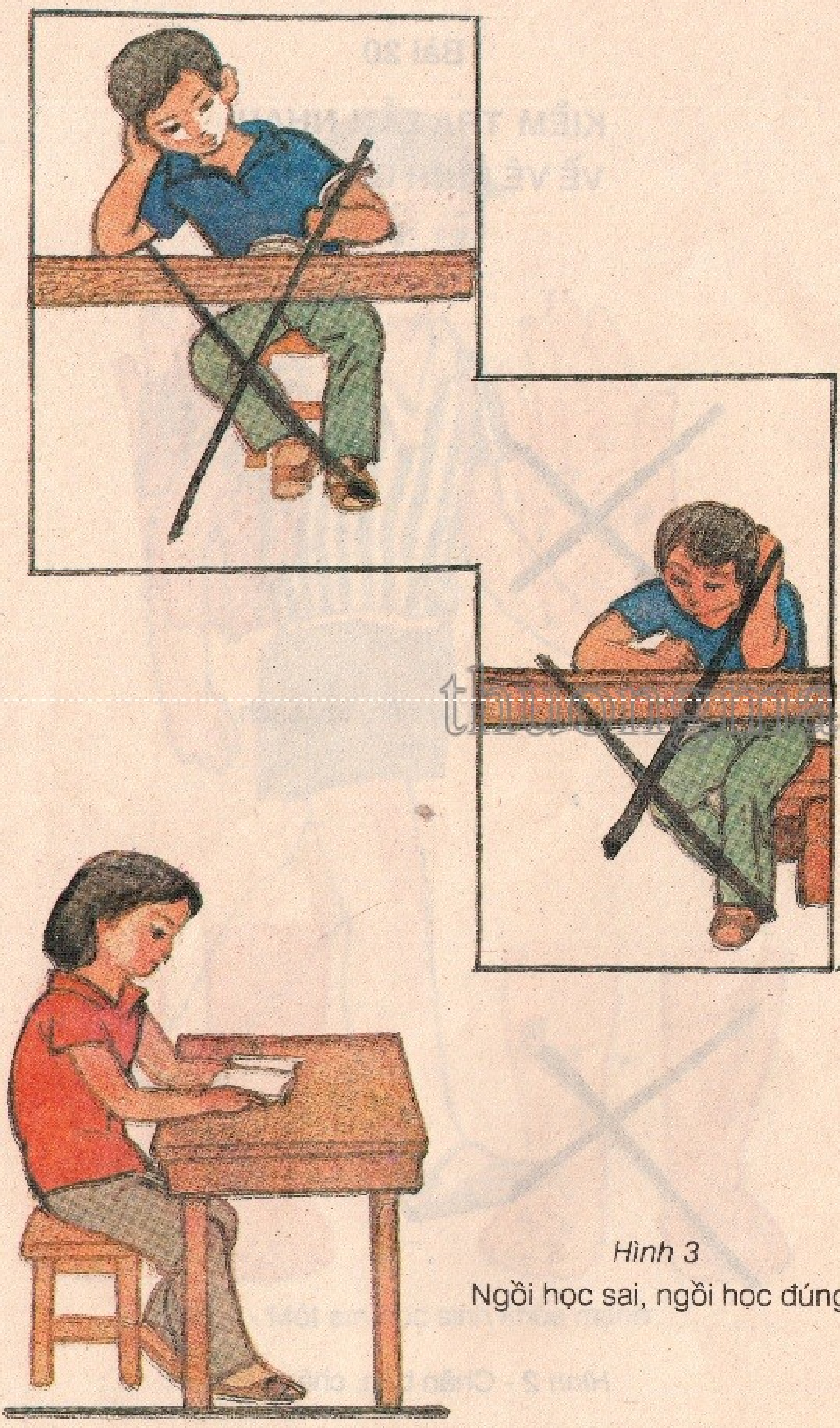
KIỂM TRA LẪN NHAU VỀ VỆ SINH CÁ NHÂN



uongxua.vn

Hình 1 - Tay bẩn, tay sạch

Hình 2 - Chân bẩn, chân sạch



Hình 3
Ngồi học sai, ngồi học đúng

Bài 21

KIỂM TRA VÀ ĐÁNH GIÁ

Hình 1 - Mặc về mùa hè (đúng, sai)

ruongxua.vn

Hình 2 - Mặc về mùa đông (đúng, sai)

ruongxua.vn

Hình 3 - Vui chơi (hành vi đúng)

Hình 4 - Vui chơi (hành vi sai)

MỤC LỤC

	Trang
Bài 1 - Chế độ sinh hoạt hằng ngày	3
Bài 2 - Rửa mặt, chải đầu	6
Bài 3 - Giữ sạch khăn mặt	8
Bài 4 - Vệ sinh về mắt : rửa mắt, nhỏ thuốc	10
Bài 5 - Vệ sinh về tai : lau tai, nhỏ thuốc	12
Bài 6 - Vệ sinh về mũi : lau mũi, xì mũi, nhỏ thuốc	14
Bài 7 - Vệ sinh răng miệng : đánh răng, súc miệng	16
Bài 8 - Giữ sạch tay chân : rửa tay, cắt móng tay, móng chân	18
Bài 9 - Vệ sinh trang phục : quần áo, giày dép	20
Bài 10 - Vệ sinh lớp học : quét lớp	22
Bài 11 - Không vứt rác bừa bãi	24
Bài 12 - Vệ sinh đại, tiểu tiện	26
Bài 13 - Vệ sinh giấc ngủ : ngủ có màn, cách nằm ngủ	29
Bài 14 - Vệ sinh ăn uống : ăn đúng giờ, không ăn quà vặt	31
Bài 15 - Vệ sinh ăn uống : gọt vỏ, rửa quả trước khi ăn	38
Bài 16 - Vệ sinh học tập : cách đeo cặp	40
Bài 17 - Vệ sinh tập luyện thể dục thể thao : thở và tập thể dục buổi sáng	45
Bài 18 - Diệt ruồi, muỗi	50
Bài 19 - Tiêm chủng phòng dịch	52
Bài 20 - Kiểm tra lẫn nhau về vệ sinh cá nhân	55
Bài 21 - Kiểm tra và đánh giá	57

truongxua.vn